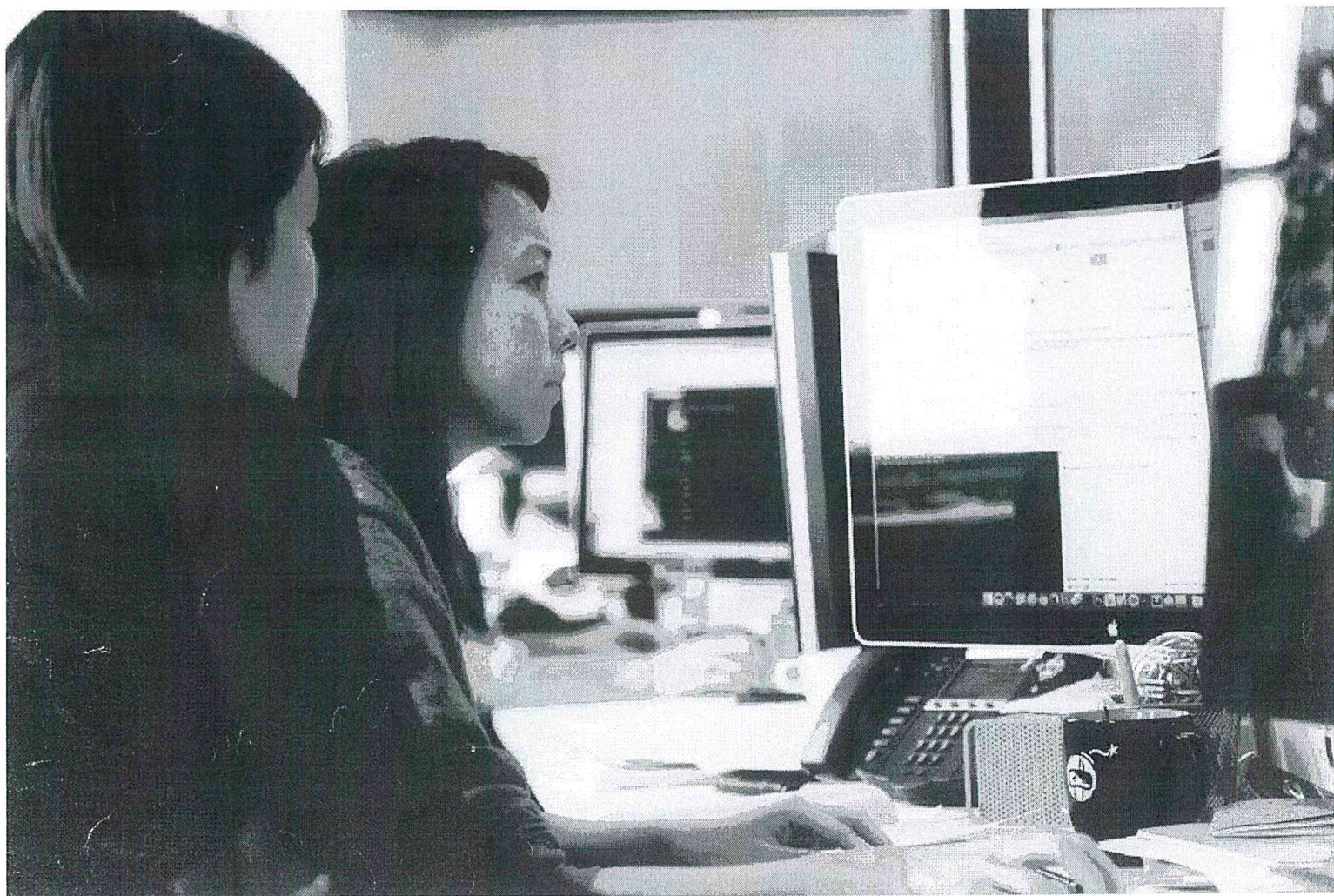


Home (/) / On Looker (/on-looker/)

## ON LOOKER

# อันตรายจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์แบบ นานๆ

17 ก.ค. 2561



ด้วยการงานที่รัดตัวอยู่ตลอดเวลา อาจทำให้ใครหลายๆคนต้องนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวันโดยแทบจะไม่มีเวลาลุกไปไหน ทานข้าวยังนั่งทานหน้าคอม พฤติกรรมแบบนี้จึงเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของโรคต่างๆ โดยที่เราอาจไม่รู้ตัว หนึ่งในโรคนั้นคือ คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม



แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านตาแห่ง จอนอออาจไปถึงน้ำตาไหล จากการจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ระดับความรุนแรงของอาการจะเพิ่มมากขึ้นตามระยะเวลาที่ใช้สายตาดูหน้าจอ อาการเหล่านี้พบได้ถึงร้อยละ 75 ของบุคคลที่ใช้คอมพิวเตอร์

นายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า สาเหตุของการเกิดอาการคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม นอกจากการใช้สายตากับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานแล้ว ยังเกิดมาจากตำแหน่งการจัดวางคอมพิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม มีแสงสว่างหรือแสงสะท้อนจากจอคอมพิวเตอร์ที่มากเกินไป ระยะห่างระหว่างดวงตากับจอคอมพิวเตอร์ ทำนั้งทำงานที่ไม่เหมาะสม หรืออาจเกิดมาจากความผิดปกติสายตาของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์ดิจิทัลเองที่ไม่ได้รับการแก้ไข

### สาเหตุของโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม

1. ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ไม่ค่อยกะพริบตา ปกติแล้วเราทุกคนจะต้องกะพริบตาอยู่เสมอ เป็นการเปลี่ยนน้ำตาให้คลุมผิวตาให้ทั่วๆ โดยมีอัตราการกะพริบ 20 ครั้งต่อนาที หากเราอ่านหนังสือหรือนั่งจ้องคอมพิวเตอร์ อัตราการกะพริบจะลดลง โดยเฉพาะการจ้องคอมพิวเตอร์การกะพริบตาจะลดลงกว่าร้อยละ 60 ทำให้ผิวตาแห้ง ก่อให้เกิดอาการแสบตา ตาแห้ง รู้สึกฝืดๆ ในตา
2. แสงจ้า และแสงสะท้อนจากจอคอมพิวเตอร์ ทำให้ตาเมื่อยล้า ทั้งแสงจ้าและแสงสะท้อนมายังจอภาพ อาจเกิดจากแสงสว่างไม่พอเหมาะ มีไฟส่องเข้าหน้าหรือหลังจอภาพโดยตรง หรือแม้แต่แสงสว่างจากหน้าต่างปะทะหน้าจอภาพโดยตรง ก่อให้เกิดแสงจ้าและแสงสะท้อนเข้าตาผู้ใช้ ทำให้เมื่อยล้าตาได้ง่าย
3. การออกแบบและการจัดภาพ ระยะทำงานที่ห่างจากจอภาพให้เหมาะสม ควรจัดจอภาพให้อยู่ในระยะพอเหมาะที่ตามองสบายๆ ไม่ต้องเพ่ง โดยเฉพาะระยะจากตาถึงจอภาพควรเป็น 0.45 ถึง 0.50 เมตร ตาอยู่สูงกว่าจอภาพ โดยเฉพาะผู้ที่ใช้แว่นสายตาที่มองทั้งระยะใกล้และไกล จะต้องตั้งจอภาพให้ต่ำกว่าระดับตา เพื่อให้ได้มองตรงกับเลนส์แว่นตาที่ใช้มองใกล้

### วิธีป้องกันอาการคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม

1. วางหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้ห่างจากดวงตาประมาณ 20-28 นิ้ว และควรให้จุดกึ่งกลางกึ่งกลางของหน้าจออยู่ต่ำกว่าระดับสายตาในแนวราบประมาณ 4-5 นิ้ว
2. ปรับแสงสว่างหน้าจอให้พอเหมาะและไม่สว่างเกินไป อาจใช้กระจกกั้นแสงสะท้อนติดที่หน้าจอ เพื่อลดแสงสะท้อนเข้าดวงตา
3. ควรพักการใช้สายตาเป็นระยะ โดยใช้ “สูตรการพักสายตา 20 – 20 - 20” คือละสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ทุกๆ 20 นาที แล้วมองไปที่วัตถุที่อยู่ไกลอย่างน้อย 20 ฟุต นานประมาณ 20 วินาที
4. ขณะทำงานหน้าจอ ควรกะพริบตาให้บ่อยขึ้น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวดวงตา
5. สำหรับผู้ที่มีสายตาผิดปกติ เช่น สายตาสั้น ยาว หรือเอียง ควรตรวจและแก้ไขความผิดปกติสายตาโดยใส่แว่นตา หรือคอนแทกเลนส์ เพื่อให้สามารถมองเห็นภาพที่หน้าจอได้อย่างชัดเจน



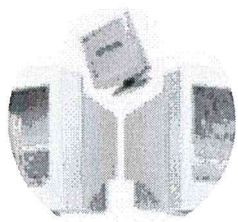
เทรดคู่ EUR/USD จากเสปรด 0.0 PIPS

เริ่มเทรดกับโบรกเกอร์แบบ True ECN ได้แล้ววันนี้

เปิดบัญชีเทรดกับเราง่ายๆแค่ 3 นาที

หน้าแรก / สมบูรณ์ / สมุด / งานสารสนเทศ / การป้องกันปัญหาสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์...

# การป้องกันปัญหาสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์



สมบูรณ์

นาง สมบูรณ์ เกือกแถว

ติดตาม 0 — ผู้ติดตาม 1

✉ ติดต่อ

ปิดโฆษณาโดย Goto

หยุดแสดงโฆษณา

ทำไมจึงแสดงโฆษณา

“ภัยจากเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นผลทำให้เกิดอาการปวดตา”

## การป้องกันปัญหาสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์

จากการที่เรา ๆ ท่าน ๆ ต้องทำงานเกี่ยวกับเครื่องคอมพิวเตอร์ เวลานานๆ แน่นนอนย่อมมีผลเสียกับสุขภาพ ซึ่งมักจะมีอาการปวดตา และเมื่อยล้าของนัยน์ตาก็คงจะเคยเกิดขึ้นผู้ที่ทำงานหรือใช้งานคอมพิวเตอร์ ซึ่งจักสุขภาพได้พบว่า มีหลาย ๆ สาเหตุที่ทำให้ นัยน์ตา ต้องเสี่ยงภัยจากเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นผลทำให้เกิดอาการปวดตา ฉะนั้นจึงขอแนะนำการป้องกันปัญหาสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์ ดังนี้

1. นั่งในท่าที่เหมาะสม และห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 20-30 นิ้ว
2. จอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 20-26 องศา
3. จัดเอกสารที่ต้องใช้ดูประกอบไว้ใกล้กับจอเครื่องคอมพิวเตอร์จะได้ลดการสายตาระยะไปมามาก และลดการเปลี่ยนระยะการดูของสายตาในระยะที่ต่างกันมาก
4. จัดแสง และแสงสะท้อนจากจอให้ลดลงในระดับที่ตาเรารู้สึกสบาย
5. อย่าให้มีฝุ่นเกาะจอคอมพิวเตอร์ ควรทำความสะอาดเสมอ
6. พักสายตา พักอิริยาบถทุกๆ 20 นาที เพื่อป้องกันตาเมื่อย
7. กะพริบตาบ้าง ถ้ารู้สึกแสบตา หรือใช้น้ำตาเทียมหยดเป็นครั้งคราว
8. จอภาพคอมพิวเตอร์ต้องโฟกัสชัดเจน ตัวหนังสือภาพในจอให้ปรับให้ชัดเสมอ
9. ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี และจำเป็นต้องใช้แว่นอ่านหนังสือ ควรใช้แว่นอ่านหนังสือที่เหมาะสม และไม่ควรใช้แว่น 2 ชั้น หรือแว่นไม่มีชั้น เพราะจะทำให้ต้องเงยหน้าอ่านข้อความในจอตลอด ซึ่งเป็นสาเหตุให้ปวดต่อนคอเพิ่มขึ้น

การทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ล้วนแล้วแต่ส่งผลเสียให้กับดวงตาของเรา ฉะนั้นนัยน์ตาของคนเรานับว่ามีค่าจึงควรแก่การทะนุถนอมไว้ โดยการหลีกเลี่ยงต้นเหตุ และป้องกันปัญหาสุขภาพไว้ ในระหว่างทำงานอยู่กับหน้าจคอมพิวเตอร์หรือวิธีการอื่น ๆ เพื่อช่วยให้อาการปวดตาอยู่กับเราตราบนานเท่านานตลอดไป

GotoKnow

ประวัติและข้อมูลติดต่อ GotoKnow © สารบัญ  
» สมุด, บันทึกร, อนุทิน, วิถีเพจ, รูปภาพ





ปัญหาสายตาเสื่อมลงด้วย เนื่องจากขณะใช้คอมพิวเตอร์ดวงตาต้องจ้องมองหน้าจอที่มีตัวหนังสือหรือ ภาพกระพริบตลอดเวลา ทำให้กลไกตามธรรมชาติของการกระพริบตาลดน้อยลงจนเราไม่สังเกต เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ตาแห้ง และหากดวงตาอยู่ในสภาพที่เหน็ดเหนื่อยหรือตาแห้ง ก็จะทำให้สายตาเสื่อมลง

**ระบบประสาท** จากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าของคอมพิวเตอร์ แม้ว่ารังสีชนิดต่างๆจากหน้าจอคอมพิวเตอร์จะมีความปลอดภัยก็ตาม แต่การรับการแผ่รังสีเป็นเวลานานก็อาจจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทของมนุษย์ได้เช่นกัน จะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อึดอัด และนอนไม่หลับ เป็นต้น

## 2) โรคที่เกิดจากท่านั่งหรือการทำงานซ้ำซาก

**โรค Cumulative Trauma Disorders** (ความ ผิดปกติจากอุบัติเหตุสะสม) อาการของโรคจะค่อยเป็นค่อยไป จะมีอาการปวดคอ ไหล่ ข้อมือ และหลัง ผู้ที่เป็นมากๆ อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาการชาที่มือ อาการของโรคพวกนี้แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นแล้วหายเมื่อได้พัก ระยะสองคือ มีอาการต่อเนื่องถึงกลางคืน และหายเมื่อได้พัก ระยะสามคือ เป็นตลอดเวลาไม่หาย

**อาการ Repetitive Strain Injury หรือ RSI** สามารถ เป็นได้กับทุกส่วนของร่างกายจากการนั่งทำงานหน้าเครื่อง คอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อนิ้ว แผ่นหลัง ต้นคอ หัวไหล่ และสายตา เนื่องจากอวัยวะส่วนที่มีปัญหาถูกวางค้ำ ถูกทิ้งน้ำหนัก หรือกดทับนานๆ จนอักเสบ หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็น

**กลุ่มอาการปวดข้อ (Carpal Tunnel Syndrome: CTS)** เป็น กลุ่มอาการของผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดอาการของโรคกระดูกข้อมือเจ็บปวด ข้อกระดูกนิ้วมือเสื่อม และชา สาเหตุ เกิดจากการกดแป้นพิมพ์ และการใช้เมาส์ต่อเนื่องเป็นเวลานาน การจับเมาส์โดยมีข้อมือเป็นจุดหมุน อาจเกิดพังผืดบริเวณข้อมือ หากปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการชา จนไม่สามารถหยิบของได้

การ รักษาโรคที่กล่าวมาข้างต้น หากเริ่มมีอาการอาจต้องรับประทานยาแก้ปวดและหยุดการเคลื่อนไหวโดยการพักข้อ มือ อาการก็อาจทุเลาลงได้ อาการปวดจะหายไปในที่สุด หากปวดบวม ให้รับประทานยาระงับปวดและอาจต้องสวมอุปกรณ์ประคองมือ เพื่อลดการเคลื่อนไหวของข้อมือ หรือฉีดยา กลุ่มสเตียรอยด์เข้าบริเวณข้อมือ เพื่อลดการอักเสบโดยตรง ส่วนในรายที่เป็นมานานอาจจำเป็นต้องผ่าตัดจึงจะได้ผลดี

## 3) โรคที่เกิดจากเชื้อโรคที่อยู่ในคอมพิวเตอร์

**โรคภูมิแพ้** มีการวิจัยค้นพบว่าสารเคมีจากจอคอมพิวเตอร์ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้ สารนี้มีชื่อว่า Triphenyl Phosphate ที่ ใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งในจอวีดีโอและคอมพิวเตอร์ สามารถก่อให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ เช่น คัน คัดจมูก และปวดศีรษะ ผลวิจัยพบว่า เมื่อจอคอมพิวเตอร์ร้อนขึ้นจะปล่อยสารเคมีดังกล่าวออกมา โดยเฉพาะหากสภาพภายในห้องทำงานที่มีเนื้อที่จำกัด เครื่องคอมพิวเตอร์อาจจะเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้

## 4) โรคที่เกิดจากการใช้งาน

**โรคนอนไม่หลับ (Hurry Sickness)** มัก จะเกิดกับผู้ที่เล่นอินเทอร์เน็ต ที่ทำให้กลายเป็นคนซีบื่อ หงุดหงิดง่าย ใจร้อน เครียดง่าย เช่น นอนเครื่องดาวน์โหลดนานๆ ไม่ได้ กระวนกระวาย หากมีอาการมากๆ ก็จะไปช่วยโรคประสาทได้ จึงควรปรับเปลี่ยนลักษณะงานและพยายามควบคุมอารมณ์ตนเอง

## การใช้คอมพิวเตอร์อย่างปลอดภัย

ผู้มีอาชีพที่จะต้องนั่งอยู่กับคอมพิวเตอร์ทั้งวัน มักจะเกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหลายอย่าง ทั้งสายตา ปวดคอ ปวดหลัง ปัญหาทางสายตาเป็นเรื่องใหญ่ ใครที่นั่งจ้องจอคอมพิวเตอร์ นานกว่า 3 ชั่วโมงติดต่อกัน จะทำให้กล้ามเนื้อตาอ่อนล้า สายตาจะพร่า อาจปวดกระบอกตา แสบตา ตาแดง น้ำตาไหล มีวิธีป้องกันและแก้ไขดังนี้

### ปัญหาการปวดตา แสบตา น้ำตาไหล

1. ควรตั้งจอคอมพิวเตอร์ให้ห่างอย่างน้อย 2 ฟุต ในระดับสายตาตรงหน้าพอดี
2. เลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำ รู้ได้โดยเวลาปิดเครื่องไฟฟ้าสถิตจะมีน้อย (ถ้ามีมากให้เอามือไปอังใกล้ ๆ หน้าจอจะเกิดอาการชุนลุก)
3. ปรับแสงให้พอรู้สึกสบายตา อาจใช้แผ่นกรองแสงสวมหน้าจอจะช่วยได้ ไฟแสงสว่างด้านหลังอาจทำให้เกิดภาพสะท้อนที่จอทำให้สายตาเสียได้
4. ทำความสะอาดจอภาพของคอมพิวเตอร์เสมอ
5. ควรพักสายตาบ้าง ไม่ควรทำคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 1-2 ชม. ควรพักสายตาสัก 15 นาที หรืออาจใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหมาด ๆ ปิดตาไว้ 2-3 นาที จะช่วยได้มาก
6. ผู้ที่ใช้ใช้คอนแทคเลนส์ ควรหยอดน้ำตาเทียมบ่อย ๆ

### ปัญหาปวดคอ ปวดบ่า ปวดไหล่

1. ตั้งจอตรงหน้าพอดีไม่สูง ไม่ต่ำ ไม่เอียงซ้าย หรือขวา
2. คีย์บอร์ดและเมาส์ควรอยู่ระดับเอวหรือระดับหน้าตักพอดี เพราะถ้าอยู่สูงกว่านี้เวลาใช้คีย์บอร์ดและเมาส์นาน ๆ ไหล่จะค่อย ๆ ยกสูงขึ้นโดยอัตโนมัติ เพื่อให้แขนและมือจะได้ทำงานถนัด แต่การยกไหล่ขึ้นนาน ๆ กล้ามเนื้อที่ยกไหล่จะล้า ปวดเมื่อยได้ ปวดตั้งแต่ไหล่ บ่า ถึงคอ
3. ต้องพักการทำคอมพิวเตอร์ ทุก 1-2 ชม.

### ปัญหาปวดหลัง

1. ขณะนั่งทำคอมพิวเตอร์ควรนั่งเก้าอี้ที่สูงพอดี เท้าวางบนพื้นได้เต็มเท้า ถ้าสูงเกินไปจนเท้าลอย หรือถ้าต่ำเกินไป ก็จะจ่อมอยู่บนที่นั่ง ทำให้เมื่อยบริเวณก้นได้
2. เวลานั่งต้องเลื่อนตัวให้หลังชิดพนักพิง ไม่ใช่ นั่งอยู่แค่ครึ่งที่นั่งของเก้าอี้
3. หลังจะต้องพิงพนักเก้าอี้ตลอดเวลา โดยพนักพิงทำมุมกับที่นั่งไม่เกิน 100 องศา
4. ต้องพักการใช้คอมพิวเตอร์ ทุก 1-2 ชม.

\*\*\*\*\*